

Согласовано:

ГБОУ СО

Екатеринбургская школа №1

Директор *Светлана Тимеенко*



Утверждаю:

Директор: И.П. Миронова Т.В.

Миронова Т.В.



Примерное двухнедельное меню завтраков и обедов для учащихся коррекционных классов

(ЗПР) и детей инвалидов на 2021-2022 учебный год с 1 по 4 классы

Прием наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	
<b>1 день</b>														
<b>Завтрак</b>														
Бутерброд сыром, маслом	с 10/20/25	5,8	16,9	13,5	178	0,6	1,2	0,8	2,2	108	15,2	176,8	0	
Каша рисовая с маслом	молочная 200/10	6,0	11,2	26,4	203,5	0	0,08	0,9		0,8	140	156	22,4	



	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
	Батон нарезной обогатенный	50	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>21,14</b>	<b>31</b>	<b>109,1</b>	<b>650,7</b>	<b>0,22</b>	<b>1,0</b>	<b>0,78</b>	<b>2,5</b>	<b>124,8</b>	<b>21,1</b>	<b>120</b>	<b>2,0</b>	
<b>Обед</b>															
	Огурец св	60	0,44	6,0	1,2	7,12	0,8	0,42	0,1	0	10,1	17,9	0,3	1,8	
	Суп пюре из разных овощей	250	4,0	6,3	14,2	123	0,9		0,6	6	12,0	216,7	8,7	1,9	
	Жаркое домашнему говяжиной	200	19,6	16,4	27,1	395,3	0,3	14	0	1,5	26,5	52,3	228,3	3,6	
	Напиток шиповника	200	1,04	0	31,61	131	0	0	0	0	0	10	4	0,8	
	Хлеб ржано-пшеничный обогатенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,68</b>	<b>29,6</b>	<b>116,5</b>	<b>860,42</b>	<b>2,2</b>	<b>56,0</b>	<b>0,7</b>	<b>4,3</b>	<b>66,6</b>	<b>315,90</b>	<b>328,3</b>	<b>12,10</b>	
<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Сыр порцион	15	3,44	6,8	0,08	60	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Каша ячневая с масл	200/10	9,6	12,2	0,1	133	0,1	0	0	0,2	18	10	81	0,3	

	Фрукты	100														
	Чай с сахаром и молоком	200/15	3,2	2,8	34,6	174,0	0	0,3	0	1,1	10,8	18,4	50	12,2		
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>41,04</b>	<b>30,9</b>	<b>121,48</b>	<b>849,5</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>7,3</b>	<b>54,8</b>	<b>85,2</b>	<b>205</b>	<b>13,6</b>		
<b>Обед</b>																
	Салат из св.овощей	60	2,0	8,0	4,2	90,2	0,02				2,5	10,7	0,4	17,6		
	Суп куриный с макарон.издел	250/	12,9	12,5	45,4	221,6	0,1	0,8	0,3		34,5	30,6	8,9	0,2		
	Кура отварная	75	20,8	17,9	0,6	0,08	0,06	0	0	0	14	0,01		0,2		
	Рис припущен	150	10,9	9,4	7,6	158,4	0,08	0,9		0,8		15	12	8		
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	36,1	147,4	0	0	0	0	24,4	9,7	23,2	0,5		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87,	4,0		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>46,9</b>	<b>31,9</b>	<b>136</b>	<b>987,60</b>	<b>0,46</b>	<b>0,17</b>	<b>1,42</b>	<b>3,0</b>	<b>89,8</b>	<b>85,0</b>	<b>143,5</b>	<b>30,3</b>		
<b>4 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Яйцо отø	40	6,2	5,7	0,371	78,6	0,3			0,1	14,2	30,	11	0,1		

	Сыр (порциями)	15	3,44	6,8	0,8	60	0,01	0	0,09	0	0	0	0	0	
	Каша пшениная с маслом сливочным	200/10	10,3	14	57,9	270,4	0,2	02,5	0,1	1,7	144,2	61,8	214,5	2,6	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>28,19</b>	<b>35,88</b>	<b>128,6</b>	<b>750,13</b>	<b>0,45</b>	<b>1,8</b>	<b>0,27</b>	<b>2</b>	<b>577,5</b>	<b>99,08</b>	<b>536,7</b>	<b>3,9</b>	
<b>Обед</b>															
	Свекла отварная	60	0,9	3,0	5,6	53,6	0,12	6,15	0	0	22,7	13,5	26,4	0,86	
	Суп Рассольник Ленинградский со сметаной	200/10	2,9	2,5	31,5	120	01	16,1	0,3	0,6		34,5	8,9	02	
	Филе минтая с овощами	75	14,0	0,7	0,3	94,5	0,2	1	0,1	1,7	44,2	51,5	351,1	0,8	
	Картофель отварной	150	4,35	9	34,6	201	0,4	4,36		0,1	0,2	116	20,6	6,45	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,35</b>	<b>16,2</b>	<b>146,1</b>	<b>804,1</b>	<b>1,0</b>	<b>27,61</b>	<b>0,41</b>	<b>5,1</b>	<b>106,1</b>	<b>250,5</b>	<b>517,0</b>	<b>13,1</b>	

## 5 день

### Завтрак

	<i>Масло (порциями)</i>	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	3,7	0,7	0,1	0,1	1,0	0,2	0,1
	<i>Манник</i>	45	3,2	6,1	28,3		0,03	0	0,1	0,2	6,5	5	77	1	
	<i>Омлет с сыром</i>	100	16,3	11,8	17,3	20,4	0,03	0,03	0	1,5	9,3	1,7	13,8		
	<i>Чай с молоком</i>	200	2,5	2,8	14,0	92,0	0,3	0	0	1,1	10,8	12,6	8,1	0,8	
	<i>Батон нарезной обогащенный</i>	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>31,5</b>	<b>30,4</b>	<b>83,1</b>	<b>512,4</b>	<b>4,6</b>	<b>6,23</b>	<b>3,8</b>	<b>3,5</b>	<b>61,2</b>	<b>32,4</b>	<b>164,9</b>	<b>2,8</b>	

### Обед

	<i>Салат из свежих помидоров и огурцов с маслом растительным</i>	100	0,9	5,1	3,4	65	0	16	0,1	2,3	17,6	15,5	32,6	1	
	<i>Борщ из св.капусты со сметаной</i>	250/10	2,2	7	12,6	122	0,	0,8	0,2	1,4		34,5	8,9	0,2	
	<i>Тефтели с соусом</i>	60/50	3,0	8,9	5,4	114	0,02	1,1	8,1	1	16	10,7	14,9		
	<i>Капуста тушеная</i>	150	5,3	6,7	39,8	147,7		0,9		0,7	13,0	47,0	10,4		
	<i>Компот из свежих</i>	200	0,6	0,2	37,3	155	0	0,3	0	0	28	25,1	18,7	0,7	

	яблок															
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>18,6</b>	<b>28,8</b>	<b>140,9</b>	<b>807,7</b>	<b>0,22</b>	<b>19,1</b>	<b>8,4</b>	<b>7,6</b>	<b>92,6</b>	<b>151,8</b>	<b>172,5</b>	<b>4,9</b>		
<b>6 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Сыр порц.	15	3,44	6,8	0,08	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Каша пшеничная с маслом сливочным	200/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	26		
	Булочка дом.	60	4,3	9,9	0,56	268,0	0,6	0	0,09	0	9,53	6,5	38,9	0,56		
	Чай с сахаром	200	0	0	14,6	58,1	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0		
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>25,5</b>	<b>33,6</b>	<b>124,56</b>	<b>878,20</b>	<b>0,9</b>	<b>2,5</b>	<b>0,19</b>	<b>2,1</b>	<b>179,0</b>	<b>82,7</b>	<b>318,4</b>	<b>26,6</b>		
<b>Обед</b>																
	Салат Новинка	100	1,1	5,1	3,6	66,8	0	58,3	0,2	2,5	20,1	15,4	21,8	0,8		
	Щи с капустой и сметаной	250/10	1,95	5,57	8,48	96,13	0,05	12,08	26,7		42,5	19,1	46,7	0,71		
	Плов с фуле курин	200	4,7	13,2	39,6	385,2	0,05	8,1	0	0	52,6	36,8	98,1	0,8		
	фрукт	100	1,2	0,2	8,3	41,0	0,2	10	0	0	0	5,6	94,6	0,2		

	Компот из вишни	200	0,4	0	31,61	130	0	0	0	0	0,06	7,38	23,4		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2	
			14,65	24,77	125,4	882,33	0,4	88,48	26,9	4,3	129,6	99,5	354,2	5,71	
<b>7 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0	
	Запеканка творожно-морковная со сметаной	150/20	13,7	11,3	42,6	327	0,13	6,3	0,01	0	91,7	56,4	124	1	
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>24,2</b>	<b>25</b>	<b>118,9</b>	<b>798</b>	<b>0,18</b>	<b>7,3</b>	<b>0,9</b>	<b>0,1</b>	<b>232,7</b>	<b>83,4</b>	<b>281</b>	<b>3</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат "Постный"	50	4	5,5	7,6	92	0,02	3,5	0,02	2,4	24	14	28	0,95	
	Рассольник Ленинградский сметаной	250/10	2,9	2,5	31,5	120	0,1	16,1	0,3	0,6	0	34,5	8,9	0,2	
	Филе минтая с овощами	75	14	0,7	0,3	94,5	0,2	0,1	1,7	0	44,2	51,5	351	0,8	



	Пюре картофельное	150	6,1	10,4	38,2	269,7	0,2	18,3	0,1	0,4	78,4	52,7	159,1	2,1	
	Кисель ягодн.           плодово	200	1,2	0,15	16,1	64	0,9	6	0	0,1	13	4,2	10,4		
	Хлеб пшеничный обогащенный           ржано-	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>34,8</b>	<b>20,15</b>	<b>419,6</b>	<b>844,2</b>	<b>0,63</b>	<b>44,0</b>	<b>2,3</b>	<b>5,7</b>	<b>177,6</b>	<b>141,7</b>	<b>644,4</b>	<b>8,05</b>	
<b>8 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Сыр(порциями)	15	4,3	8,5	0,1	75	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Каша   рисовая   с маслом	200/10	16,4	11,8	155	792	0,19	1,04	0,5	0	114	11,2	377	2,1	
	Кофейный напиток	200	1,5	1,3	22,4	107	0,02	1	0,01	0	61	7	45	1	
	Батон   нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>29,7</b>	<b>24,5</b>	<b>228,9</b>	<b>1236</b>	<b>0,22</b>	<b>2,04</b>	<b>0,51</b>	<b>0</b>	<b>194,0</b>	<b>31,2</b>	<b>487</b>	<b>4,1</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежих помидоров с маслом растительным	60	1,1	5,1	4,4	70,3	0	19,8	0,1	2,4	16,1	17	30,3	0,9	

	Борщ из св.капусты со сметаной	250/10	7,4	10,4	15,9	226,1	0,2	74,1	0,3	1	42,6	29	95,6	1,5	
	Бифштекс Новинка	75	16,2	15	9	238,3	0	16	0,1	3,6	82	38	164	2	
	Макаронные изделия отварные	200	5,5	4,8	31,3	191	0,06	0	0,03	0,8	11	7	36	0,8	
	Компот из черной смородины	200	0,2	0	25,1	101,6	0	0,8	0	0,3	13,6	5	6,1	0,2	
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>37</b>	<b>36,2</b>	<b>128,1</b>	<b>1031,3</b>	<b>0,46</b>	<b>95,9</b>	<b>0,53</b>	<b>7,6</b>	<b>124,2</b>	<b>98</b>	<b>396,2</b>	<b>9,4</b>	
<b>9 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
	Филе курин отварн	50	9,4	11,6	0,3	147,9		0	00	0,2				0,2	
	Рагу овощное	150	4,7	12,6	26,7	240,2	0,01	19,2	1	1	62,3	49,4	120,6	2,2	
	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15	60	0	0	0	0	5	4	8	1	
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1	
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>17,57</b>	<b>6,1</b>	<b>119,4</b>	<b>678,2</b>	<b>1,7</b>	<b>19,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>108,3</b>	<b>75,1</b>	<b>262,7</b>	<b>4,4</b>	
<b>Обед</b>															
	Салат из свежей капусты с маслом	100	0,83	14,8	5,2	160,3	0,02	20,7	0	0	24,3	13,4	17,3	0,8	

	растительным															
	Суп картофельный с макаронными изделиями и курой	250	11,7	17,5	25,5	243,6	0,1	8,9	0,2	0,7	35	37,4	138,1	1,8		
	Горошница	150	32,2	8,2	71,0	487	1,0	0	0	0	124	123	319	9,8		
	Котлета домашняя	75	7,2	8,9	7,0	110	0,2	0,1	0,1	0	10,3	2,3	17,8	0,1		
	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	27,3	111,1	0	0,8	0	0,1	14,2	5,8	5,8	0,7		
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	80	5,3	0,7	33,9	163,2	0,1	0	0	1,8	14,4	15,2	69,6	3,2		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>55,63</b>	<b>48</b>	<b>169,9</b>	<b>1275,2</b>	<b>1,4</b>	<b>30,5</b>	<b>0,3</b>	<b>2,6</b>	<b>222,2</b>	<b>197,1</b>	<b>567,6</b>	<b>16,4</b>		
<b>10 день</b>																
<b>Завтрак</b>																
	Масло (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	75	0	0	0,07	0,1	1	0	2	0		
	Каша пшенная с маслом сливочным	250/10	10,3	14	57,9	290,1	0,2	2,5	0,1	2,1	144,3	61,8	214,5	2,6		
	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0,04	1	0,01	0	121	14	90	1		
	Батон нарезной обогащенный	100	7,5	2,9	51,4	262	0,1	0	0	0	19	13	65	1		
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>26,3</b>	<b>34,3</b>	<b>134,2</b>	<b>761,1</b>	<b>0,54</b>	<b>3,5</b>	<b>0,18</b>	<b>2,3</b>	<b>287,3</b>	<b>95,6</b>	<b>414</b>	<b>5,1</b>		

Обед														
	Огурец свежий	100	0,8	0,1	2,5	13,9	0	10	0	0,1	22,9	13,9	41,8	1
	Суп из разных овощей	300	10,8	13,7	26,3	141,5	0,4	7,4	0,2	2,5	46,5	48,8	138,5	2,7
	Минтай в омлете	75												
	Пюре картофельное	150	4,4	7,1	36	225,3	0,2	18,2	0,1	0,4	21,2	47	119,6	2,1
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,1	31,7	131	0,02	0	0,01	0,5	21	16	23	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный обогащенный	100	6,6	0,9	42,4	204	0,2	0	0	2,2	18	19	87	4
<b>Итого за прием пищи:</b>			<b>43,96</b>	<b>52,5</b>	<b>140,5</b>	<b>1109,93</b>	<b>1,03</b>	<b>51,5</b>	<b>0,64</b>	<b>9,9</b>	<b>204,5</b>	<b>197</b>	<b>787,8</b>	<b>11,6</b>